7 أيام صحتنا

By Lodj

27-11-2026



الممرضون تحت الضغط.. 60,7% من ممرضي

مركز لعلاج السرطان بالمغرب يفكرون في ترك العمل.

تحسباً لنقص الأدوية خلال الشتاء.. الوكالة المغربية للأدوية تدعو إلى تعزيز المخزون وتأمين التموين

المغرب يشارك في مؤتمر إفريقي بأديس أبابا لتعزيز السيادة الصحية ومواجهة الأوبئة

فهرس

04 صحتنا

06 مختصرات صحتنا

7 أيام صحتنا By Lodj

LODJ لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

مطابع الرسالة

رئيس مؤسسة الرسالة
حسن السنتيسي الإدريسي

المدير التنفيذي للوديجي ميديا
عدنان بن شقرون

إدارة فنية وتقنية
محمد أيت بلحسن

فريق النشر
سارة البوفي - عائشة بوسكين
خولة محفوضي

مونتاج
خولة محفوضي

تصميم وغلاف المجلة
عماد بن بورحيم

:

اقرأ أعدادنا القديمة :
www.pressplus.ma


LODJ
By Lodj
t!lt
تيلت
حوارات تصنع الفرق
الموسم الثالث 3
إعداد وتقديم :
مامون أشـرقـيّ
قريباً على جميع منصاتنا
تابعونا على الفيديو :
YouTube
Instagram
Facebook
TikTok
Kick
Twitch
استمعوا على البودكاست :
Apple Podcasts
Google podcasts
Spotify
Deezer

الممرضون تحت الضغط.. 60,7% من ممرضي مركز لعلاج السرطان بالمغرب يفكرون في ترك العمل.



كشفت دراسة علمية حديثة عن مؤشرات مقلقة بشأن الأوضاع النفسية والمهنية للأطر التمريضية العاملة في مجال علاج السرطان بالمغرب، بعدما أظهرت أن أكثر من ستة ممرضين من أصل عشرة، ضمن عينة شملها البحث بأحد أكبر مراكز علاج الأورام بالمملكة، يفكرون في مغادرة مناصبهم، في ظل ارتفاع مستويات التوتر والقلق وتزايد الأعباء المرتبطة بطبيعة عملهم.

وتسلط هذه النتائج الضوء على جانب من التحديات التي تواجه المنظومة الصحية الوطنية، إذ لا ترتبط جودة التكفل بمرضى السرطان بالتجهيزات الطبية والخدمات العلاجية وحدها، وإنما تتأثر أيضاً بظروف اشتغال الأطر الصحية ومدى قدرتها على الاستمرار في أداء مهامها داخل بيئة مهنية مستقرة.

ونُشرت الدراسة يوم 13 نونبر 2026 في المجلة العلمية Discover Public Health، واعتمدت على معطيات جُمعت بين مارس ويونيو 2025، بمشاركة 178 ممرضاً وممرضة يعملون في مركز مرجعي متخصص في علاج السرطان بالمغرب.

واعتمد الباحثون استبيانات علمية لقياس مستويات الضغط النفسي والقلق والرفاه النفسي، إلى جانب تقييم ظروف العمل والعوامل المرتبطة بالتفكير في مغادرة الوظيفة.

أرقام تكشف حجم الضغوط النفسية

أظهرت النتائج أن 60,7 في المائة من المشاركين، أي 108 ممرضين وممرضات، عبروا عن نيتهم مغادرة مناصبهم أو مجال اشتغالهم، وهي نسبة اعتبرها الباحثون مؤشراً يستدعي الانتباه إلى ظروف ممارسة التمريض داخل المؤسسات المتخصصة في علاج الأورام.

كما سجلت الدراسة أن 92,1 في المائة من المشاركين يعانون مستويات متوسطة أو مرتفعة من التوتر النفسي، فيما ظهرت مؤشرات القلق لدى 38,2 في المائة منهم.

وفي المقابل، لم تتجاوز نسبة الممرضين الذين سجلوا مستوى جيداً من الرفاه النفسي 22,5 في المائة، ما يعكس حجم الأعباء النفسية التي قد ترافق العمل اليومي في هذا التخصص الطبي.

وكشفت الدراسة أن الإرهاق العاطفي المزمن شكل أحد أبرز الأسباب التي ذكرها المشاركون الراغبون في المغادرة، بنسبة 89,8 في المائة، متبوعاً بعبء العمل المرتفع بنسبة 75 في المائة.

إقرأ المزيد

تحسباً لنقص الأدوية خلال الشتاء.. الوكالة المغربية للأدوية تدعو إلى تعزيز المخزون وتأمين التموين



دعت الوكالة المغربية للأدوية والمنتجات الصحية المؤسسات الصيدلانية الصناعية وشركات توزيع الأدوية بالجملة إلى اتخاذ إجراءات استباقية لضمان استمرار تزويد السوق الوطنية بالعلاجات الضرورية خلال فصل الشتاء 2026-2027، في ظل توقعات بارتفاع الطلب على الأدوية المرتبطة بالأمراض التنفسية والموسمية.

وجاءت هذه الدعوة في مذكرة إخبارية أصدرتها الوكالة بتاريخ 13 نونبر 2026، شددت فيها على ضرورة

إقرأ المزيد

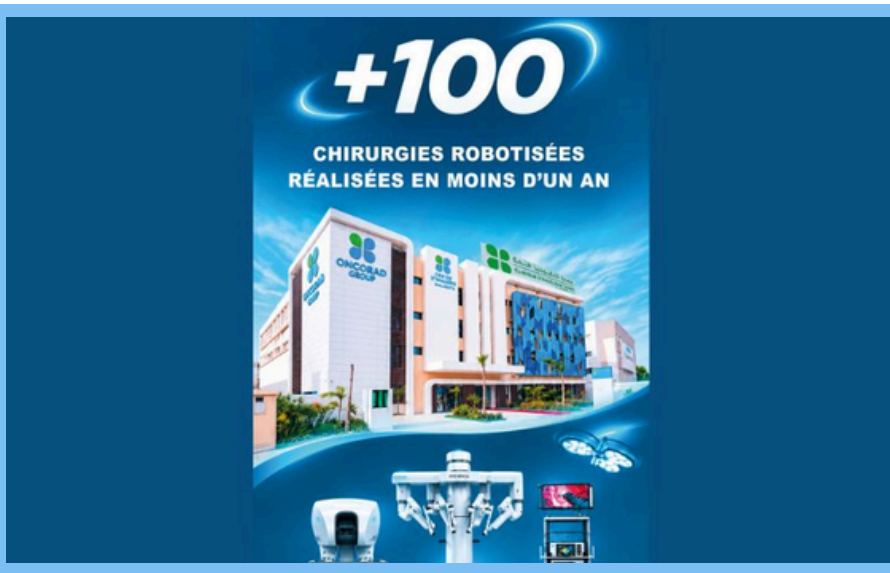
المغرب يشارك في مؤتمر إفريقي بأديس أبابا لتعزيز السيادة الصحية ومواجهة الأوبئة



انطلقت، يوم الاثنين 23 نونبر 2026، بالعاصمة الإثيوبية أديس أبابا، أشغال الدورة الخامسة للمؤتمر الدولي للصحة العامة في إفريقيا، بمشاركة وفد مغربي يقوده وزير الصحة والحماية الاجتماعية، يونس بجيجو، إلى جانب مسؤولين حكوميين وخبراء وباحثين وممثلين عن المؤسسات الصحية من مختلف دول القارة.

إقرأ المزيد

Oncorad Group تتجاوز 100 عملية جراحة روبوتية بطنجة بينها 91 استئصالاً للبروستاتا



أعلنت Oncorad Group عن تجاوز عتبة 100 عملية جراحة روبوتية في أقل من سنة داخل مصحة الأنكولوجيا بطنجة، من بينها 91 عملية استئصال جذري للبروستاتا. ويأتي هذا الرقم ضمن استراتيجية المجموعة لتطوير الجراحة الروبوتية داخل شبكتها، تحت إشراف الدكتور يونس أحلال، مع توسيع الولوج إلى هذا النوع من العمليات في عدد من مناطق المملكة.

طنجة مركز للجراحة الروبوتية في شمال المملكة

إقرأ المزيد

عشرون دقيقة لنفسك يومياً.. كيف تصنع لحظات صغيرة فرقاً في يومك؟



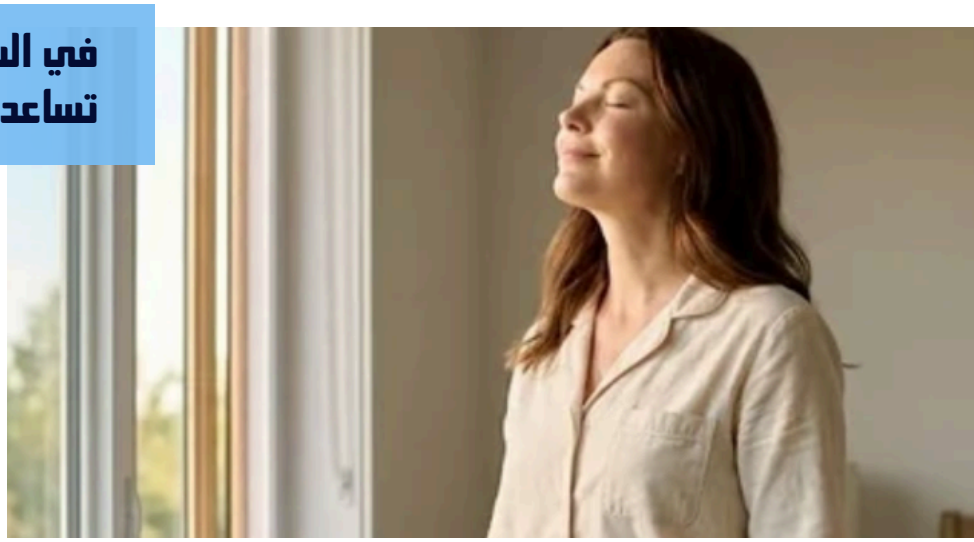
وسط إيقاع الحياة السريع، قد يمضي اليوم بين العمل والدراسة والالتزامات العائلية والرسائل والمواعيد، إلى درجة يصبح معها تخصيص وقت للنفس أمراً مؤجلاً دائماً. لكن أحياناً، لا يحتاج الإنسان إلى ساعات طويلة من الفراغ حتى يستعيد هدوءه، فقد تكون عشرون دقيقة فقط كافية لصنع مساحة صغيرة يستعيد فيها توازنه. إن تخصيص وقت يومي للنفس لا يعني الانعزال عن العالم أو التخلي عن المسؤوليات، بل يتعلق بمنح العقل والجسد فرصة قصيرة للابتعاد عن الإيقاع المتواصل للمهام.

دراسة ألمانية.. ضغوط جائحة كورونا ربما سرعت الشيخوخة البيولوجية لدى المراهقين



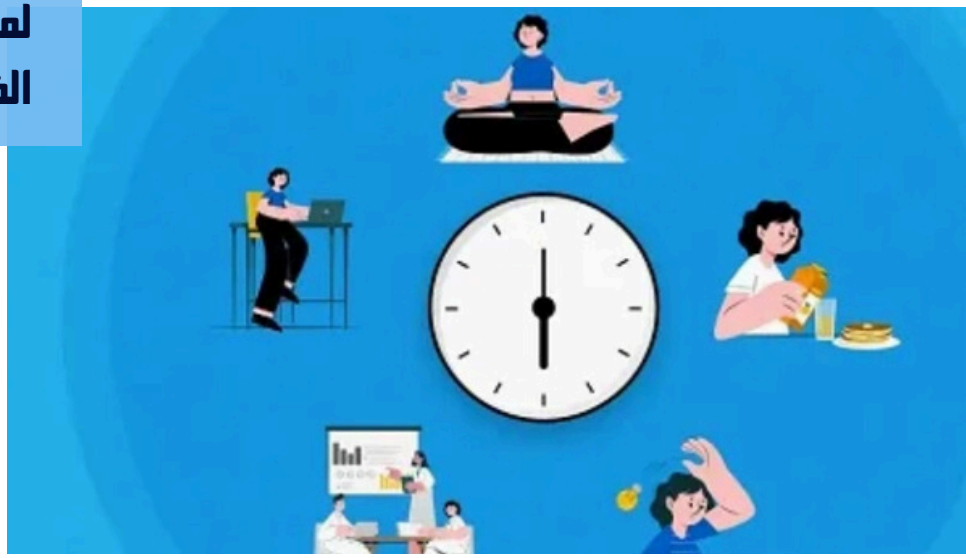
كشفت دراسة ألمانية عن احتمال وجود ارتباط بين الضغوط النفسية التي عاشها المراهقون خلال جائحة كورونا وتسارع بعض مؤشرات الشيخوخة البيولوجية لديهم، في نتيجة تسلط الضوء على الآثار طويلة المدى التي يمكن أن تتركها فترات الأزمات الصحية والاجتماعية على صحة الشباب. وتشير الدراسة إلى أن فترة الجائحة لم تكن مجرد مرحلة استثنائية على المستوى الصحي.

في السبعين.. عادات صباحية بسيطة تساعد على بدء اليوم بإيجابية



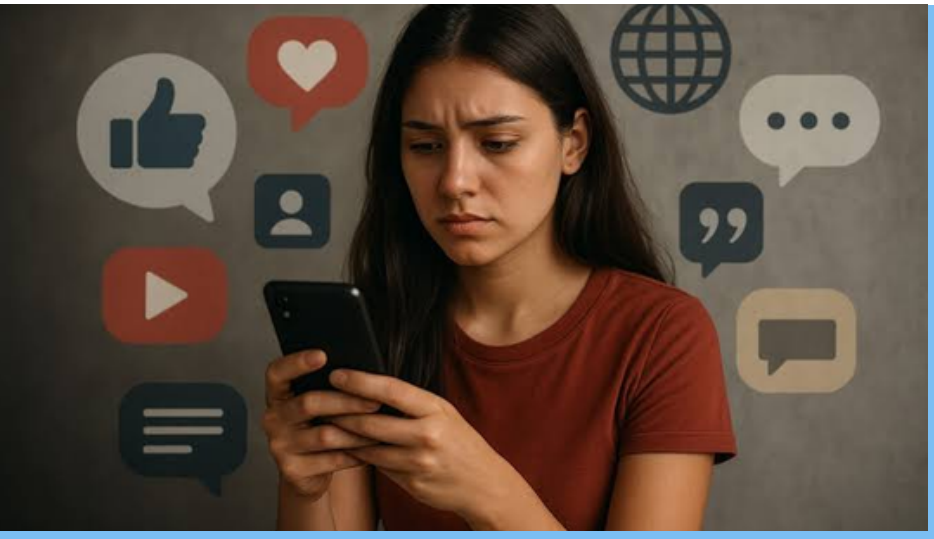
لا ترتبط جودة الحياة بالتقدم في السن فقط، بل تتأثر أيضاً بالعادات اليومية وطريقة تنظيم الوقت والتفاعل مع المحيط. وفي هذا السياق، تشير مقاربات في علم النفس إلى أن بعض العادات الصباحية يمكن أن تساعد الأشخاص في سن السبعين وما بعدها على الحفاظ على الإحساس بالنشاط والتوازن والاستمتاع بتفاصيل الحياة اليومية. وتشكل بداية اليوم بالنسبة لكثير من كبار السن فرصة لتنظيم الإيقاع اليومي.

لماذا نقرأ كثيراً عن تطوير الذات دون أن نغيّر عاداتنا؟



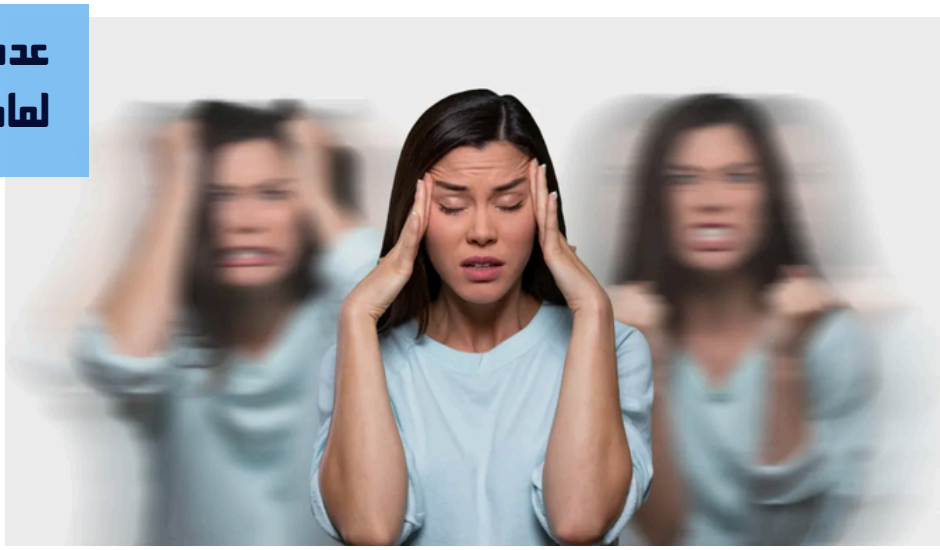
يلجأ كثير من الأشخاص إلى كتب ومحتويات تطوير الذات بحثاً عن التحفيز وتحسين حياتهم، غير أن بعضهم قد يجد نفسه عالقاً في دائرة من القراءة المتواصلة دون أن يترجم ما يتعلمه إلى تغييرات فعلية في عاداته اليومية. وبحسب التحليلات النفسية التي تناولت هذه الظاهرة، قد يكون أحد التفسيرات هو الميل إلى جمع المعرفة بدلاً من الانتقال إلى مرحلة التطبيق. فالشخص قد يشعر بأنه يتقدم لمجرد أنه يقرأ ويتعلم ويكتشف أفكاراً جديدة، حتى وإن لم يغير سلوكياته على أرض الواقع.

هل تؤثر شخصيتك في الطريقة التي تنظر بها إلى مواقع التواصل الاجتماعي؟



لم تعد مواقع التواصل الاجتماعي مجرد فضاء للتواصل وتبادل الأخبار والصور، بل أصبحت جزءاً من الحياة اليومية ومجالاً تتشكل داخله العلاقات والانطباعات والمقارنات الاجتماعية. وفي هذا السياق، تشير دراسة إلى أن بعض سمات الشخصية قد تؤثر في الطريقة التي يدرك بها الأشخاص تفاعلاتهم مع الآخرين على هذه المنصات. ويركز البحث بشكل خاص على بعض السمات النرجسية، مع التمييز بين أنماط مختلفة منها.

عدم تحمّل عدم اليقين.. لماذا يصعب علينا تقبّل ما لا نعرفه؟



يجد كثير من الأشخاص صعوبة في التعامل مع المواقف التي لا يملكون بشأنها إجابات واضحة أو نتائج مؤكدة، فيتحول انتظار المجهول أحياناً إلى مصدر للتوتر والانشغال الذهني. ويعرف علم النفس هذا النمط بـ«عدم تحمّل عدم اليقين»، وهو ميل يجعل الإنسان أكثر حساسية تجاه المواقف التي لا يستطيع التنبؤ بنتائجها أو التحكم في مسارها. فالإنسان بطبيعته يبحث عن الأمان والاستقرار، ولذلك يميل العقل إلى محاولة فهم ما يحدث .


LODJ
ميـديا
R212
من L'ODJ
راديـو الويب
ديال المغاربة فالعالم !
باريس
بروكسيل
مونتريال
نيويورك
دبي
الدار البيضاء
...
المغرب ديما معاكم
فينما كنتم !
من هنا
ومن برا
ديما على
موجة 212 !
ستوديو الأغنية
مواهب، تسجيلات
وإنتاجات فنية
اليوم الثامن
تأملات وكرونيكات
بأسلوب مختلف
موسيقي 212
أحدث الأغاني
واكتشاف مواهب
مغربية جديدة
الصالون المغربي
نقاشات وحوارات
على قضايا المغرب
كرونيك راديو
أخبار، مجتمع
وتحليلات بعمق
استمعوا مباشرة
24 ساعة / 24 • 7 أيام / 7
بث مباشر
وإعادة الاستماع فالوقت لي بغيتي
على جميع أجهزتكم
كمبيوتر، موبايل، تابلت
على موقعنا
LODJ.ma/radio
تابعونا أيضاً على
ديزر
سبوتيفاي
بودكاست غوغل
بودكاست آبل
إنستغرام
فيسبوك